醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

何謂腕管綜合症

繼上期介紹過上肢累積性創傷的其中一種疾患---「網球肘」後，今次再爲讀者講述另一種疾患---「腕管綜合症」。

腕管綜合症的主要成因是由於長時間重覆使用手腕而引致腕管內組織發炎、勞損或腫脹；或因意外引致手腕骨折式脫臼，以致腕管出現夾窄；或關節炎；或腕管內的韌帶硬化或增厚等。

腕管綜合症是指手腕部位的神經線受到擠壓後產生的徵狀。該神經線主要功能是負責拇指、食指及中指感覺訊息的傳遞，及負責控制拇指及手掌的肌肉。

如果神經線在腕骨間過度受壓，便會引致手掌和手指發生麻痺及疼痛現象。情況嚴重時，手部痲痺感覺會持續，並於手腕屈曲或過度伸展時，痲痺的程度更會加劇。其他病徵包括拇指、食指和中指尖的敏銳度減低及肌肉乏力，拇指對掌肌無力，以及肩膊痛楚。

醫生會按照患者個別情況，給予處方或注射藥物以減輕神經線的壓力，促進神經線復原。如果情況未能改善，醫生會替患者施行手術，以紓緩神經線的壓力。職業治療師會爲患者製造復康手托，幫助手腕保持在正確姿勢，減少神經線受到擠壓，以便手腕得到適當休息。

要預防或避免腕管綜合症，最有效的方法就是改善日常生活及工作時會引致神經線受擠壓的機會；應盡量避免手腕過度屈曲、用力及停留在同一位置太久；簡化或改善工序以減少長時間重覆使用手腕；善用身體各部分分擔手腕的工作；以及善用其他工具以代勞。

（文章於二〇〇二年七月六日刊於成報）